

## بهترین خوراکی ها برای کاهش قندخون

یک محقق گیاهان دارویی در همدان گفت: با مصرف برخی گیاهان دارویی و مواد غذایی تا حد چشمگیری می‌توان به کاهش قندخون کمک کرد.



یک محقق گیاهان دارویی در همدان گفت: با مصرف برخی گیاهان دارویی و مواد غذایی تا حد چشمگیری می‌توان به کاهش قندخون کمک کرد.

«محمدکاظم رشیدی» در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: خوردن روزانه انار شیرین همراه با پرده نازک آن به پیشگیری از دیابت حاملگی و کاهش قندخون کمک بسیاری می‌کند همچنین در میان طلوعین راه رفتن در کمک به کاهش قندخون موثر است.

وی افزود: سیر خام، برگ تمشک، تمشک، توت، قره‌قات زرد و برگ آن، انگور ترش، لیموترش، گلابی، زردک، گیلاس و برگ گردو از خوراکی‌های مفید و موثر در کاهش قندخون محسوب می‌شود.

رشیدی با بیان این‌که مصرف آلو بخارا قبل از شام و گیاه خرفه و شنبليله پیش از غذا برای بیماران دیابتی مفید است، خاطرنشان کرد: مصرف پیاز خام نیز در کاهش میزان قندخون بسیار تأثیرگذار است اما مصرف آن در افرادی که دچار اختلالات تیروئیدی هستند، توصیه نمی‌شود.

وی با بیان این‌که افراد سرد مزاج می‌توانند با خوردن دم کرده برگ و مغز گردو و چوب وسط آن به کاهش میزان قندخون خود کمک کنند، افزود: مصرف سیاه دانه با عسل پیش از خواب و خوردن یک عدد سیب درختی پس از شام و راه رفتن، از اقداماتی است که هر فرد می‌تواند برای کاهش میزان قندخون خود انجام دهد.